**常州扬子餐饮管理有限公司小学生午餐营养分析**

（1-3年级：8元餐标；4-6年级：8.5元餐标）

**一、学生午餐营养摄入量情况介绍**

根据学生的年龄、性别及体重，以中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》为标准来确定其能力和营养素需要量。

中小学生的营养需要有一个显著的特点，他们所获得的营养不仅仅要维持生命活动和生活与劳动的需要，更重要的还要满足其迅速生长发育的需要。在整个发育期间，由于机体的物质代谢是合成代谢大于分解代谢，因此，其所需的能量和各种营养素的数量（每千克体重）相对比成人高，尤其是能量和蛋白质、脂肪、锌、铁等几种营养素。

小学生不同年龄段对营养素的需求不同。小学分为两组，1-3年级为一组，4-6年级为一组，根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，不同年龄段对能量和各种营养素的需求如下：

中国小学生主要营养素每日推荐摄取量

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 1900 | 1800 | 1900 | 2400 | 2200 | 2400 |
| 蛋白质(g) | 65 | 65 | 65 | 75 | 75 | 75 |
| 脂肪(g) | 58 | 55 | 58 | 74 | 67 | 74 |
| 钙(mg) | 800 | 800 | 800 | 1000 | 1000 | 1000 |
| 铁(mg) | 12 | 12 | 12 | 16 | 18 | 16 |
| 锌(mg) | 13.5 | 13.5 | 13.5 | 18 | 14.5 | 18 |
| 维生素A(μgRE) | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 | 700 |
| 维生素B1(mg) | 0.9 | 0.9 | 0.9 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素B2(mg) | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.2 | 1.2 | 1.2 |
| 维生素C(mg) | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 |

在上学日，营养午餐标准以一周五天为单位的日平均食物摄入量，午餐各类营养素的摄入量应占“膳食营养素推荐摄入量”标准的40%。各年龄段的学生午餐营养摄入量参考值如下：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 组别 | 1-3年级 | | 1-3年级 | 4-6年级 | | 4-6年级 |
| 男 | 女 | 男 | 女 |
| 能量(kcal) | 760 | 720 | 760 | 960 | 880 | 960 |
| 蛋白质(g) | 26 | 26 | 26 | 30 | 30 | 30 |
| 脂肪(g) | 23.2 | 22 | 23.2 | 29.6 | 26.8 | 29.6 |
| 钙(mg) | 320 | 320 | 320 | 400 | 400 | 400 |
| 铁(mg) | 4.8 | 4.8 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 6.4 |
| 锌(mg) | 5.4 | 5.4 | 5.4 | 7.2 | 5.8 | 7.2 |
| 维生素A(μgRE) | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 | 280 |
| 维生素B1(mg) | 0.36 | 0.36 | 0.36 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素B2(mg) | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.48 | 0.48 | 0.48 |
| 维生素C(mg) | 32 | 32 | 32 | 36 | 36 | 36 |

**二、学生午餐营养成分分析**

（一）12.30-1.3一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 清蒸狮子头 | 黄瓜炒蛋 | 肉末豆腐（红烧） | 醋溜大白菜 | 冬瓜虾米汤 |
| **星期二** | 锅包肉 | 海带肉丝 | 西红柿炒蛋 | 清炒大青菜 | 平菇鸡蛋粉丝汤 |
| **星期三** | 糖醋里脊 | 洋葱爆猪肝 | 生瓜炒鸡蛋 | 清炒菠菜 | 榨菜木耳蛋汤 |
| **星期四** | 土豆煨肉 | 杏鲍菇肉片 | 粉丝炒蛋 | 三色黄豆芽 | 西红柿蛋汤 |
| **星期五** | 盐水白虾 | 宫爆肉丁 | 肉末茄子 | 清炒茼蒿 | 雪菜蛋汤 |

（二）每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（12月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 85 | 357 | 11.6 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.79 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 49 | 3.5 | 2.9 | 55 | 0.03 | 0.06 | 4.5 | 24 | 0.6 | 0.33 |
| 黄瓜 | 50 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 20 | 76 | 7.6 | 4.1 | 1 | 0.11 | 0.03 | 0 | 68 | 1.1 | 0.92 |
| 豆腐 | 40 |
| 醋溜大白菜 | 大白菜 | 120 | 34 | 2.2 | 1.1 | 24 | 0.05 | 0.06 | 37.2 | 61 | 0.8 | 0.48 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 889 | 33.6 | 44.3 | 99 | 0.49 | 0.34 | 43.5 | 195 | 6.3 | 5.37 |

（2）星期二（12月31日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 锅包肉 | 猪肉 | 85 | 347 | 11.9 | 31.5 | 56 | 0.21 | 0.17 | 10.1 | 32 | 2.2 | 1.89 |
| 海带肉丝 | 海带 | 50 | 106 | 3.6 | 9.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 25 | 0.8 | 0.53 |
| 肉丝 | 20 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 58 | 3.5 | 3.9 | 84 | 0.03 | 0.06 | 7.6 | 16 | 0.6 | 0.31 |
| 西红柿 | 40 |
| 清炒大青菜 | 大青菜 | 120 | 41 | 2.2 | 2.4 | 336 | 0.02 | 0.11 | 33.6 | 109 | 2.3 | 0.65 |
| 平菇鸡蛋粉丝汤 | 平菇 | 5 | 46 | 1.2 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.01 | 0.2 | 6 | 0.4 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 945 | 29.8 | 50.5 | 492 | 0.43 | 0.5 | 51.5 | 201 | 8.6 | 5.22 |

（3）星期三（1月1日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 糖醋里脊 | 里脊 | 90 | 155 | 18.8 | 7.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.7 | 2.13 |
| 洋葱炒猪肝 | 洋葱 | 50 | 121 | 4.9 | 8.8 | 996 | 0.05 | 0.43 | 8 | 14 | 4.8 | 1.42 |
| 猪肝 | 20 |
| 生瓜炒鸡蛋 | 生瓜 | 40 | 58 | 3.3 | 3.9 | 48 | 0.03 | 0.05 | 4.8 | 20 | 0.6 | 0.3 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 120 | 59 | 3.5 | 2.9 | 584 | 0.05 | 0.13 | 38.4 | 80 | 3.5 | 1.07 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 34 | 1.3 | 2.9 | 33 | 0.01 | 0.01 | 1.8 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 774 | 39.2 | 26.4 | 1665 | 0.67 | 0.78 | 53 | 155 | 13.4 | 6.78 |

（4）星期四（1月2日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 土豆煨肉 | 土豆 | 20 | 352 | 11.4 | 31.6 | 15 | 0.2 | 0.14 | 5.4 | 8 | 1.5 | 1.76 |
| 猪肉 | 80 |
| 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 50 | 107 | 3.7 | 8.5 | 4 | 0.05 | 0.1 | 0 | 8 | 0.5 | 0.63 |
| 肉片 | 20 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 20 | 181 | 3.5 | 2.9 | 47 | 0.03 | 0.06 | 0 | 25 | 3.2 | 0.37 |
| 粉丝 | 40 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 120 | 50 | 5.7 | 2.9 | 2 | 0.06 | 0.08 | 4.8 | 37 | 0.7 | 0.46 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1067 | 32.9 | 49.1 | 89 | 0.46 | 0.44 | 12.1 | 96 | 8.3 | 5.03 |

（5）星期五（1月3日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 100 | 99 | 21.6 | 1.2 | 44 | 0.05 | 0.03 | 0 | 404 | 3.4 | 2.54 |
| 宫爆肉丁 | 肉丁 | 20 | 99 | 5.2 | 5.7 | 74 | 0.11 | 0.03 | 10.3 | 9 | 0.7 | 0.68 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 40 | 127 | 3.4 | 11.5 | 7 | 0.05 | 0.05 | 2 | 12 | 0.5 | 0.57 |
| 肉末 | 20 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 50 | 2.7 | 2.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.46 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 49 | 1.3 | 4.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.2 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 771 | 41.6 | 26 | 444 | 0.38 | 0.29 | 37 | 554 | 10.3 | 6.15 |

（6）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 889 | 33.6 | 44.3 | 99 | 0.49 | 0.34 | 43.5 | 195 | 6.3 | 5.37 |
| 星期二 | 945 | 29.8 | 50.5 | 492 | 0.43 | 0.5 | 51.5 | 201 | 8.6 | 5.22 |
| 星期三 | 774 | 39.2 | 26.4 | 1665 | 0.67 | 0.78 | 53 | 155 | 13.4 | 6.78 |
| 星期四 | 1067 | 32.9 | 49.1 | 89 | 0.46 | 0.44 | 12.1 | 96 | 8.3 | 5.03 |
| 星期五 | 771 | 41.6 | 26 | 444 | 0.38 | 0.29 | 37 | 554 | 10.3 | 6.15 |
| 平均摄入量 | 889.2 | 35.42 | 39.26 | 557.8 | 0.486 | 0.47 | 39.42 | 240.2 | 9.38 | 5.71 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 117.00% | 136.23% | 169.22% | 199.21% | 135.00% | 117.50% | 123.19% | 75.06% | 195.42% | 105.74% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（12月30日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸狮子头 | 猪肉 | 85 | 357 | 11.6 | 33.4 | 15 | 0.19 | 0.14 | 0 | 6 | 1.4 | 1.79 |
| 黄瓜炒蛋 | 鸡蛋 | 30 | 66 | 5 | 3.7 | 80 | 0.04 | 0.1 | 6.3 | 35 | 0.9 | 0.48 |
| 黄瓜 | 70 |
| 肉末豆腐 | 肉末 | 25 | 92 | 9.4 | 4.9 | 1 | 0.14 | 0.04 | 0 | 85 | 1.3 | 1.15 |
| 豆腐 | 50 |
| 醋溜大白菜 | 大白菜 | 140 | 37 | 2.5 | 1.1 | 28 | 0.06 | 0.07 | 43.4 | 71 | 1 | 0.55 |
| 冬瓜虾米汤 | 冬瓜 | 10 | 26 | 1.3 | 2 | 4 | 0 | 0 | 1.8 | 23 | 0.1 | 0.15 |
| 虾米 | 5 |
| 合计 | | | 1012 | 39 | 46.1 | 128 | 0.57 | 0.41 | 51.5 | 236 | 7.6 | 6.24 |

（2）星期二（12月31日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 锅包肉 | 猪肉 | 85 | 347 | 11.9 | 31.5 | 56 | 0.21 | 0.17 | 10.1 | 32 | 2.2 | 1.89 |
| 海带肉丝 | 海带 | 70 | 148 | 5.2 | 13.2 | 5 | 0.08 | 0.15 | 0 | 35 | 1.1 | 0.77 |
| 肉丝 | 30 |
| 西红柿炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 67 | 4.2 | 4.3 | 104 | 0.04 | 0.08 | 9.5 | 20 | 0.7 | 0.39 |
| 西红柿 | 50 |
| 清炒大青菜 | 大青菜 | 140 | 45 | 2.5 | 2.4 | 392 | 0.03 | 0.13 | 39.2 | 127 | 2.7 | 0.75 |
| 平菇鸡蛋粉丝汤 | 平菇 | 5 | 46 | 1.2 | 2.4 | 12 | 0.01 | 0.01 | 0.2 | 6 | 0.4 | 0.14 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 粉丝 | 5 |
| 合计 | | | 1087 | 34.2 | 54.8 | 569 | 0.51 | 0.6 | 59 | 236 | 10 | 6.06 |

（3）星期三（1月1日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 糖醋里脊 | 里脊 | 90 | 227 | 18.8 | 15.1 | 4 | 0.42 | 0.11 | 0 | 8 | 1.7 | 2.27 |
| 洋葱炒猪肝 | 洋葱 | 70 | 142 | 7 | 9.2 | 1494 | 0.08 | 0.64 | 11.6 | 20 | 7.2 | 2.03 |
| 猪肝 | 30 |
| 生瓜炒鸡蛋 | 生瓜 | 50 | 67 | 4 | 4.3 | 60 | 0.04 | 0.08 | 6 | 25 | 0.7 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 清炒菠菜 | 菠菜 | 140 | 78 | 4 | 4.4 | 682 | 0.06 | 0.15 | 44.8 | 93 | 4.1 | 1.26 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 34 | 1.3 | 2.9 | 33 | 0.01 | 0.01 | 1.8 | 20 | 0.5 | 0.16 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 982 | 44.3 | 36.9 | 2273 | 0.75 | 1.05 | 64.2 | 182 | 17.1 | 8.21 |

（4）星期四（1月2日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 土豆煨肉 | 土豆 | 20 | 352 | 11.4 | 31.6 | 15 | 0.2 | 0.14 | 5.4 | 8 | 1.5 | 1.76 |
| 猪肉 | 80 |
| 杏鲍菇肉片 | 杏鲍菇 | 70 | 152 | 5.3 | 12.2 | 5 | 0.09 | 0.15 | 0 | 12 | 0.8 | 0.91 |
| 肉片 | 30 |
| 粉丝炒蛋 | 鸡蛋 | 25 | 222 | 4.2 | 3.3 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 32 | 3.9 | 0.46 |
| 粉丝 | 50 |
| 三色黄豆芽 | 黄豆芽 | 140 | 57 | 6.6 | 3.2 | 3 | 0.07 | 0.1 | 5.6 | 43 | 0.8 | 0.54 |
| 西红柿蛋汤 | 鸡蛋 | 5 | 30 | 1.2 | 2.4 | 21 | 0.01 | 0.01 | 1.9 | 5 | 0.1 | 0.11 |
| 西红柿 | 10 |
| 合计 | | | 1247 | 37.9 | 53.7 | 102 | 0.55 | 0.54 | 12.9 | 116 | 10 | 5.9 |

（5）星期五（1月3日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 盐水白虾 | 白虾 | 100 | 99 | 21.6 | 1.2 | 44 | 0.05 | 0.03 | 0 | 404 | 3.4 | 2.54 |
| 宫爆肉丁 | 肉丁 | 30 | 199 | 5.6 | 15.2 | 148 | 0.11 | 0.09 | 15.2 | 17 | 1.1 | 0.93 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 50 | 150 | 4.3 | 13.3 | 8 | 0.07 | 0.06 | 2.5 | 15 | 0.6 | 0.71 |
| 肉末 | 25 |
| 清炒茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 55 | 3.1 | 2.4 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.53 |
| 雪菜蛋汤 | 雪菜 | 10 | 49 | 1.3 | 4.4 | 17 | 0.01 | 0.02 | 3.1 | 27 | 0.4 | 0.2 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 986 | 45.1 | 37.5 | 570 | 0.44 | 0.39 | 46 | 582 | 11.9 | 7.03 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 1012 | 39 | 46.1 | 128 | 0.57 | 0.41 | 51.5 | 236 | 7.6 | 6.24 |
| 星期二 | 1087 | 34.2 | 54.8 | 569 | 0.51 | 0.6 | 59 | 236 | 10 | 6.06 |
| 星期三 | 982 | 44.3 | 36.9 | 2273 | 0.75 | 1.05 | 64.2 | 182 | 17.1 | 8.21 |
| 星期四 | 1247 | 37.9 | 53.7 | 102 | 0.55 | 0.54 | 12.9 | 116 | 10 | 5.9 |
| 星期五 | 986 | 45.1 | 37.5 | 570 | 0.44 | 0.39 | 46 | 582 | 11.9 | 7.03 |
| 平均摄入量 | 1062.8 | 40.1 | 45.8 | 728.4 | 0.564 | 0.598 | 46.72 | 270.4 | 11.32 | 6.688 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 110.71% | 133.67% | 154.73% | 260.14% | 117.50% | 124.58% | 129.78% | 67.60% | 176.88% | 92.89% |

（三）1.6-1.10一周菜单

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **大 荤** | **小 荤** | | **素 菜** | **汤** |
| **星期一** | 黄金鸡排 | 西芹炒鸡蛋 | 虾米冬瓜 | 咖喱土豆丁 | 紫菜蛋汤 |
| **星期二** | 椒盐鸭翅 | 红烧肉糜豆腐 | 粉皮炒蛋 | 青椒绿豆芽 | 冬瓜海带汤 |
| **星期三** | 清蒸蛋饺 | 宫保鸡丁 | 咖喱花菜肉丝 | 香菇青菜 | 土豆蛋汤 |
| **星期四** | 鱼香鱼块 | 黄豆芽炒肉丝 | 肉末炖蛋 | 蒜蓉茼蒿 | 鸭血粉丝汤 |
| **星期五** | 咕咾肉（精肉自制） | 肉末茄子 | 生瓜炒鸡片 | 炒三丝 | 榨菜木耳蛋汤 |

（四）1.6-1.10每日午餐营养分析

1、根据不同年龄段对营养需求量的不同，以1-3年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（1月6日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 黄金鸡排 | 鸡排 | 90 | 168 | 17.9 | 9.5 | 14 | 0.06 | 0.12 | 0 | 4 | 0.5 | 0.55 |
| 西芹炒鸡蛋 | 西芹 | 50 | 56 | 3.4 | 3.9 | 49 | 0.03 | 0.06 | 2 | 30 | 0.5 | 0.31 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 40 | 62 | 4.5 | 4.2 | 16 | 0.01 | 0.01 | 7.2 | 91 | 0.5 | 0.52 |
| 虾米 | 20 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 120 | 117 | 2.8 | 2.7 | 6 | 0.1 | 0.05 | 32.4 | 11 | 1 | 0.49 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 53 | 3.8 | 2.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.35 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 803 | 39.8 | 23.6 | 120 | 0.35 | 0.4 | 41.8 | 179 | 10.4 | 3.92 |

（2）星期二（1月7日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 红烧肉糜豆腐 | 豆腐 | 50 | 141 | 7 | 11.3 | 4 | 0.06 | 0.04 | 0 | 84 | 1.2 | 1.01 |
| 肉糜 | 20 |
| 粉皮炒蛋 | 粉皮 | 40 | 75 | 3.2 | 3.9 | 47 | 0.03 | 0.05 | 0 | 14 | 0.6 | 0.37 |
| 鸡蛋 | 20 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 105 | 43 | 2.3 | 2.6 | 11 | 0.02 | 0.02 | 15 | 18 | 0.4 | 0.29 |
| 青椒 | 15 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 27 | 0.5 | 2.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.07 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 771 | 34 | 28 | 74 | 0.24 | 0.3 | 16.8 | 151 | 6.2 | 4.07 |

（3）星期三（1月8日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 40 | 237 | 11 | 20.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.3 |
| 猪肉 | 40 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 20 | 98 | 5.2 | 3.7 | 82 | 0.03 | 0.07 | 10.3 | 21 | 2.2 | 0.71 |
| 土豆 | 30 |
| 胡萝卜 | 10 |
| 黄瓜 | 10 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 40 | 114 | 3.8 | 10 | 6 | 0.05 | 0.06 | 24.4 | 11 | 0.7 | 0.61 |
| 肉丝 | 20 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 105 | 34 | 2.3 | 1.3 | 294 | 0.02 | 0.1 | 29.6 | 95 | 2 | 0.66 |
| 香菇 | 15 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 27 | 1.3 | 1.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.12 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 857 | 31 | 37.5 | 495 | 0.36 | 0.46 | 67 | 170 | 8.8 | 5.1 |

（4）星期四（1月9日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 香酥鱼块 | 草鱼 | 100 | 161 | 17 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.96 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 20 | 185 | 6.6 | 17.1 | 7 | 0.1 | 0.07 | 0.8 | 9 | 0.7 | 0.93 |
| 肉丝 | 40 |
| 肉末炖蛋 | 肉末 | 10 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 蒜蓉茼蒿 | 茼蒿 | 120 | 50 | 2.7 | 2.4 | 302 | 0.05 | 0.11 | 21.6 | 89 | 3 | 0.46 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 39 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.1 | 0.06 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 915 | 42.9 | 40.6 | 439 | 0.38 | 0.5 | 22.4 | 183 | 10.1 | 4.91 |

（5）星期五（1月10日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 100 | 347 | 7.4 | 0.8 | 0 | 0.11 | 0.05 | 0 | 13 | 2.3 | 1.7 |
| 咕咾肉 | 里脊肉 | 80 | 162 | 17.1 | 8.3 | 5 | 0.4 | 0.11 | 5.4 | 10 | 1.4 | 1.96 |
| 土豆 | 20 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 50 | 112 | 3.6 | 9.5 | 8 | 0.05 | 0.05 | 2.5 | 14 | 0.5 | 0.57 |
| 肉末 | 20 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 40 | 56 | 4.5 | 3.1 | 4 | 0.02 | 0.03 | 4.8 | 10 | 0.3 | 0.18 |
| 鸡片 | 20 |
| 炒三丝 | 青椒 | 40 | 108 | 7.5 | 5.3 | 301 | 0.05 | 0.03 | 34 | 140 | 3 | 0.85 |
| 胡萝卜 | 40 |
| 香干 | 40 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 27 | 0.9 | 2.4 | 33 | 0.01 | 0.01 | 1.8 | 19 | 0.5 | 0.15 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 812 | 41 | 29.4 | 351 | 0.64 | 0.28 | 48.5 | 206 | 8 | 5.41 |

（6）1-3年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 803 | 39.8 | 23.6 | 120 | 0.35 | 0.4 | 41.8 | 179 | 10.4 | 3.92 |
| 星期二 | 771 | 34 | 28 | 74 | 0.24 | 0.3 | 16.8 | 151 | 6.2 | 4.07 |
| 星期三 | 857 | 31 | 37.5 | 495 | 0.36 | 0.46 | 66.95 | 170 | 8.8 | 5.1 |
| 星期四 | 915 | 42.9 | 40.6 | 439 | 0.38 | 0.5 | 22.4 | 183 | 10.1 | 4.91 |
| 星期五 | 812 | 41 | 29.4 | 351 | 0.64 | 0.28 | 48.5 | 206 | 8 | 5.41 |
| 平均摄入量 | 831.6 | 37.74 | 31.82 | 295.8 | 0.394 | 0.388 | 39.29 | 177.8 | 8.7 | 4.682 |
| 参考标准 | 760 | 26 | 23.2 | 280 | 0.36 | 0.4 | 32 | 320 | 4.8 | 5.4 |
| RNI% | 109.42% | 145.15% | 137.16% | 105.64% | 109.44% | 97.00% | 122.78% | 55.56% | 181.25% | 86.70% |

1. 根据不同年龄段对营养需求量的不同，以4-6年级每日带量食谱如下：

（1）星期一（1月6日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周一午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 黄金鸡排 | 鸡排 | 90 | 168 | 17.9 | 9.5 | 14 | 0.06 | 0.12 | 0 | 4 | 0.5 | 0.55 |
| 西芹炒鸡蛋 | 西芹 | 70 | 72 | 4.8 | 4.7 | 74 | 0.04 | 0.1 | 2.8 | 43 | 0.7 | 0.44 |
| 鸡蛋 | 30 |
| 虾米冬瓜 | 冬瓜 | 50 | 67 | 5.3 | 4.2 | 20 | 0.02 | 0.02 | 9 | 113 | 0.6 | 0.63 |
| 虾米 | 25 |
| 咖喱土豆丁 | 土豆 | 140 | 183 | 3.2 | 8.3 | 7 | 0.11 | 0.06 | 37.8 | 12 | 1.1 | 0.66 |
| 紫菜蛋汤 | 紫菜 | 10 | 71 | 3.8 | 4.5 | 35 | 0.04 | 0.11 | 0.2 | 30 | 5.6 | 0.38 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 995 | 44.2 | 32.2 | 150 | 0.41 | 0.47 | 49.8 | 218 | 11.4 | 4.78 |

（2）星期二（1月7日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周二午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 椒盐鸭翅 | 鸭翅 | 80 | 138 | 13.6 | 6.9 | 11 | 0.02 | 0.13 | 0 | 17 | 1.7 | 0.63 |
| 红烧肉糜豆腐 | 豆腐 | 70 | 223 | 10.1 | 18.7 | 5 | 0.1 | 0.07 | 0 | 118 | 1.8 | 1.49 |
| 肉糜 | 30 |
| 粉皮炒蛋 | 粉皮 | 50 | 88 | 3.8 | 4.3 | 58 | 0.04 | 0.08 | 0 | 17 | 0.7 | 0.46 |
| 鸡蛋 | 25 |
| 青椒绿豆芽 | 绿豆芽 | 120 | 60 | 2.6 | 4.1 | 13 | 0.03 | 0.03 | 19.2 | 21 | 0.6 | 0.35 |
| 青椒 | 20 |
| 冬瓜海带汤 | 冬瓜 | 10 | 27 | 0.5 | 2.5 | 1 | 0 | 0.01 | 1.8 | 5 | 0 | 0.07 |
| 海带 | 5 |
| 合计 | | | 970 | 39.8 | 37.5 | 88 | 0.33 | 0.38 | 21 | 194 | 7.7 | 5.12 |

（3）星期三（1月8日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周三午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 清蒸蛋饺 | 鸡蛋 | 40 | 237 | 11 | 20.3 | 101 | 0.13 | 0.17 | 0 | 25 | 1.4 | 1.3 |
| 猪肉 | 40 |
| 宫保鸡丁 | 鸡丁 | 30 | 138 | 7.2 | 6 | 156 | 0.06 | 0.11 | 15.2 | 29 | 2.6 | 0.94 |
| 土豆 | 40 |
| 胡萝卜 | 20 |
| 黄瓜 | 20 |
| 咖喱花菜肉丝 | 花菜 | 50 | 137 | 4.8 | 11.8 | 6 | 0.07 | 0.08 | 30.5 | 15 | 1 | 0.76 |
| 肉丝 | 25 |
| 香菇青菜 | 青菜 | 120 | 37 | 2.6 | 1.5 | 336 | 0.02 | 0.13 | 33.8 | 109 | 2.4 | 0.76 |
| 香菇 | 20 |
| 土豆蛋汤 | 土豆 | 10 | 27 | 1.3 | 1.4 | 12 | 0.02 | 0.01 | 2.7 | 5 | 0.2 | 0.12 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 1010 | 36.1 | 42 | 611 | 0.44 | 0.56 | 82.2 | 199 | 10.5 | 6 |

（4）星期四（1月9日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周四午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 香酥鱼块 | 草鱼 | 100 | 161 | 17 | 10.2 | 11 | 0.04 | 0.11 | 0 | 39 | 0.8 | 0.96 |
| 黄豆芽炒肉丝 | 黄豆芽 | 30 | 307 | 10.9 | 28.4 | 14 | 0.17 | 0.13 | 1.2 | 14 | 1.3 | 1.59 |
| 肉丝 | 70 |
| 肉末炖蛋 | 肉末 | 10 | 133 | 8.4 | 10.1 | 119 | 0.08 | 0.16 | 0 | 30 | 1.2 | 0.8 |
| 鸡蛋 | 50 |
| 蒜蓉茼蒿 | 茼蒿 | 140 | 55 | 3.1 | 2.4 | 353 | 0.06 | 0.13 | 25.2 | 103 | 3.5 | 0.53 |
| 鸭血粉丝汤 | 鸭血 | 5 | 39 | 0.8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2.1 | 0.06 |
| 粉丝 | 10 |
| 合计 | | | 1129 | 49.4 | 52.1 | 497 | 0.49 | 0.59 | 26.4 | 205 | 11.8 | 6.06 |

（5）星期五（1月10日）午餐带量食谱及营养计算如下：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周五午餐 | **菜肴名称** | **配料** | **用量(g)** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪(g)** | **VA (μgRE)** | **VB1 (mg)** | **VB2 (mg)** | **VC (mg)** | **钙(mg)** | **铁(mg)** | **锌(mg)** |
| 米饭 | 米饭 | 125 | 434 | 9.2 | 1 | 0 | 0.14 | 0.06 | 0 | 16 | 2.9 | 2.12 |
| 咕咾肉 | 里脊肉 | 80 | 162 | 17.1 | 8.3 | 5 | 0.4 | 0.11 | 5.4 | 10 | 1.4 | 1.96 |
| 土豆 | 20 |
| 肉末茄子 | 茄子 | 70 | 155 | 5.2 | 13.2 | 11 | 0.08 | 0.08 | 3.5 | 20 | 0.8 | 0.82 |
| 肉末 | 30 |
| 生瓜炒鸡片 | 生瓜 | 50 | 64 | 5.5 | 3.3 | 6 | 0.03 | 0.04 | 6 | 12 | 0.3 | 0.22 |
| 鸡片 | 25 |
| 炒三丝 | 青椒 | 50 | 147 | 9.3 | 8.1 | 376 | 0.05 | 0.03 | 42.5 | 174 | 3.8 | 1.09 |
| 胡萝卜 | 50 |
| 香干 | 50 |
| 榨菜木耳蛋汤 | 榨菜 | 5 | 27 | 0.9 | 2.4 | 33 | 0.01 | 0.01 | 1.8 | 19 | 0.5 | 0.15 |
| 木耳 | 5 |
| 鸡蛋 | 5 |
| 合计 | | | 989 | 47.2 | 36.3 | 431 | 0.71 | 0.33 | 59.2 | 251 | 9.7 | 6.36 |

（6）4-6年级一周午餐各类营养摄入量汇总：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **星期** | **能量(Kcal)** | **蛋白质(g)** | **脂肪**  **(g)** | **VA**  **(μgRE)** | **VB1**  **(mg)** | **VB2**  **(mg)** | **VC**  **(mg)** | **钙**  **(mg)** | **铁**  **(mg)** | **锌**  **(mg)** |
| 星期一 | 995 | 44.2 | 32.2 | 150 | 0.41 | 0.47 | 49.8 | 218 | 11.4 | 4.78 |
| 星期二 | 970 | 39.8 | 37.5 | 88 | 0.33 | 0.38 | 21 | 194 | 7.7 | 5.12 |
| 星期三 | 1010 | 36.1 | 42 | 611 | 0.44 | 0.56 | 82.2 | 199 | 10.5 | 6 |
| 星期四 | 1129 | 49.4 | 52.1 | 497 | 0.49 | 0.59 | 26.4 | 205 | 11.8 | 6.06 |
| 星期五 | 989 | 47.2 | 36.3 | 431 | 0.71 | 0.33 | 59.2 | 251 | 9.7 | 6.36 |
| 平均摄入量 | 1018.6 | 43.34 | 40.02 | 355.4 | 0.476 | 0.466 | 47.72 | 213.4 | 10.22 | 5.664 |
| 参考标准 | 960 | 30 | 29.6 | 280 | 0.48 | 0.48 | 36 | 400 | 6.4 | 7.2 |
| RNI% | 106.10% | 144.47% | 135.20% | 126.93% | 99.17% | 97.08% | 132.56% | 53.35% | 159.69% | 78.67% |

五、建议

由1-3年级和4-6年级一周午餐营养摄入量汇总表格可知，各营养素基本都能满足学生的需求量，能保证学生在校期间能量摄入充足，维持其学习、运动以及生长发育等各方面所消耗的能量。

常州扬子餐饮管理有限公司

二0一九年十二月二十五日